

توصیه های امام رضا(ع) برای محافظت از کبد

داشتن کبد چرب به دلیل نداشتن علامت خاصی یکی از بیماریهای خاموش است و مصرف غذاهای چرب، کم تحرکی و اضافه وزن از عوامل ابتلا به این بیماری می باشد. روش های طبیعی درمان بسیاری وجود دارد که می توان از آنها برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب استفاده کرد.

کم کاری کبد موجب می شود که انسان دچار افسردگی شود، چرا که وقتی مواد غذایی کافی از طریق کبد عبور نکند و به سلول ها نرسد ، سلول ها دچار کمبود می شوند و نمی توانند کار خود را به خوبی انجام دهند و همین امر موجب غم و اندوه در انسان می شود. علاوه بر این ، تجمع مواد غذایی در کبد و به حالت سکون درآمدن آنها موجب گندیدگی و فساد می شود و این خود عامل بزرگی برای ایجاد غم و اندوه است.

امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه ضمن تشریح اعضای بدن و وظایف هر یک از آنها درباره حزن و شادی بدن می فرماید: فأما عذابه فالحزن و اما ثوابه فالفرح و اصل الحزن فی الطحال و اصل الفرح فی الثرب؛ عذاب بدن حزن و غم و ثواب بدن شادی است. سپس اشاره می کنند که مرکز غم و حزن در بدن کبد و مرکز شادی و فرح بدن کلیه ها هستند.(۱)

کاسنی بهترین رفیق کبد است

مطابق توصیه های پزشکی امام رضا علیه السلام خوردن سبزیجات بخصوص کاسنی و خرفه به کبد کمک شایانی در انجام وظیفه خود می کند. کاسنی بهترین رفیق کبد است وقتی کبد اصلاح شود بدن خود تمام بیماری های شناخته و ناشناخته را درمان می کند. روزی امام علیه السلام برای یکی از خدمتکارانش که مبتلا به تب و سردرد شد کاسنی خواست فرمود آن را آرد کنید سپس آن را روی آتش گذاشت و روغنی به آن اضافه کرد و ضمادی درست کرد و بعد آن را بر سرش گذاشت و بعد فرمود این یعنی (کاسنی و روغن بنفشه) تب را از بین می برد برای سردرد مفید است و آن را از بین می برد.

امام رضا (ع) همچنین فرمود : گیاه کاسنی شفای هزار نوع درد و مرض است ، کاسنی هر نوع مرضی را در درون انسان ریشه کن می نماید.(۲)

خوب بخوابید

خواب خوب و استراحت کافی می تواند به کبد در انجام کار آن یاری رساند. در توصیه های طبی و بهداشتی امام رضا (ع) آمده است: در هنگام خوابیدن انرژی اصلی و حرارت حاصل از آن در عمق بدن تمرکز می یابد و حاصل آن گوارش خوب، هضم دقیق و بهتر است. در هنگام خواب بیشتر اعضا در حالت استراحت است و به انرژی و تمرکز نیازی ندارد. به همین دلیل بیشترین تاثیر انرژی بدن در دستگاه گوارش و کبد است که نتیجه آن تغییر و تبدیل غذای تناول شده به خون سالم و مفید در کبد است.

آب سرد دشمن کبد

دانش امروزی ثابت کرده که مصرف آب سرد می تواند منجر به ضعیف شدن تدریجی کبد و در نهایت بروز کبد چرب شود و از زمانی که یخچال های فریزر و استفاده از یخ افزایش یافته به همان میزان نیز ابتلا به کبد چرب هم بیشتر شده است.

امام رضا (ع) در این زمینه برای جذب مواد غذایی به بدن و بهره حداکثری بدن از غذاها، نوشیدن آب در بین غذا را نهی کرده می فرماید: هر کس بخواهد که معده اش ناراحت نشود، در بین غذا آب نیاشامد تا وقتی که خوردن غذا پایان پذیرد. هر کس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعیف گردد و رگ ها جوهر و قوت غذا را نمی گیرند. (۳)

تخم مرغ به اندازه بخورید

کبد و طحال وظایف مشابهی در بدن در جهت تصفیه خون دارند و در حفظ سیستم ایمنی بدن به همدیگر کمک می کنند. طحال یکی از عضوهای بدن است که در قسمت چپ بالای شکم قرار دارد و به عنوان بخشی از سیستم ایمنی بدن به تولید و ذخیره سازی سلول های خونی می پردازد و در واقع جزئی از سیستم گردش خون محسوب می شود.

زیاده روی در مصرف تخم مرغ، کبد و طحال را از انجام وظیفه باز می دارد و مشکلات پوستی و تنفسی ببار می آورد. در این زمینه امام رضا (ع) می فرماید: و کثرة اكل البيض و ادمانه یولد الطحال و ریاحا فی رأس المعدة و الامتلاء من البيض المسلوک یورث

الربو و الابتهاز؛ زیاد تخم مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و بادها در سر معده می شود پر کردن شکم از تخم مرغ آب پز باعث نفَس تنگی و نفَس بریدگی می گردد. (۴)

همچنین می فرماید: توصیه می کنم که از زیاده روی در خوردن پیاز خودداری کنید زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می برد و سایه ای غم انگیز به سیما فرو می اندازد که شاید بی ارتباط با نحوه کار کبد که مرکز غم معرفی شده نباشد.

انار را فراموش نکنید

مصرف آب انار در از بین بردن رادیکال های آزاد سمی در بدن موثر است. آب انار بیشترین ظرفیت آنتی اکسیدانی را برای مهار یا خنثی سازی رادیکال های آزاد، به میزان ۹۶ درصد داراست. طبق بررسی پژوهشگران آب انار در جلوگیری از تخریب گلبول های قرمز خون یا همولیز نیز موثر است و مطابق آموزه های طب سنتی انار خون را صاف می کند ، گشاینده ی رگهای بدن و ملین شکم و تقویت کننده ی کبد است. انار برای یرقان ، خفقان قلب و سرفه ی حاد، سودمند است. صدا را صاف و صورت را با طراوت می کند. بدن را سیراب و گرم های معده را می کشد . از این رو امام رضا علیه السلام به نقل از پدران بزرگوارشان به نقل از پیامبر اکرم (ص) می فرماید: *كُلُوا الرَّمَانَ فَلَيْسَتْ مِنْهُ حَبَّةٌ تَقَعُ فِي الْمَعِدَةِ إِلَّا أَنْزَلَتْ الْقَلْبَ وَأَخْرَسَتْ الشَّيْطَانَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا*؛ انار بخورید، هر دانه ای از انار که در معده قرار می گیرد، موجب نورانیت دل و لالی یا دوری برای چهل روز شیطان می شود". (۵)

پانوشتها:

1. رساله ذهبیه/ متن

2. وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۸۳، ح ۳۱۶۹۳

3. فقه الرضا(ع) ، ص ۳۴۶

4. بحار الأنوار ، جلد ۶۲ ، صفحه ۳۲۱

۵. عیون اخبار الرضا (ع) / ج ۲ - ص ۳۲ - ح ۸۰